

中性脂肪やコレステロールの  
値が気になる方の

# おすすめ おつまみ5選



中性脂肪や  
コレステロールの値が  
高い方は、おつまみ選びも  
大切です。

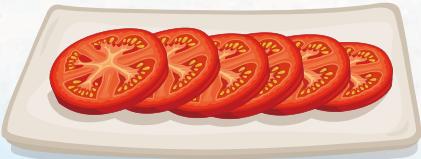
最近は、外でお酒を飲む  
機会が減り、自宅で飲まれる  
方も多いと思います。

今回は、居酒屋やコンビニでの  
おすすめおつまみを  
ご紹介します。

⑤あじやさば、さんまなどの  
青背の魚の刺身



①冷やしトマト

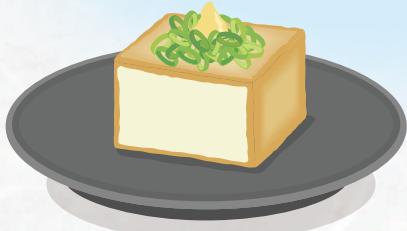


②海藻のサラダ

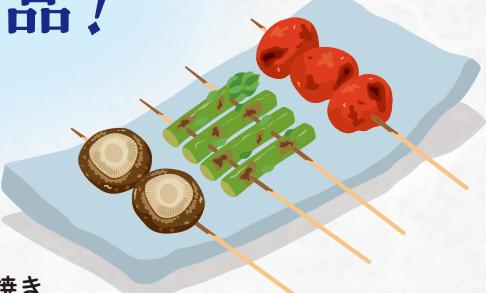


居酒屋で  
選ぶならこの5品！

④厚揚げ焼き



③串焼き  
(しいたけ、トマト、アスパラ)



上記①～③のメニューの他に、  
ほうれん草のサラダ、焼きなす、  
温野菜、もずく酢などがおすすめ  
です。ただし、サラダを選ぶ際  
には、「ドレッシングは別で」と  
注文をし、かける量を半分程度に  
抑えましょう。

## ■メインは、青背の魚や 大豆製品を中心を選ぶ

青背の魚や大豆製品には、不飽和  
脂肪酸を多く含み、血中の中性脂肪  
やコレステロールを減らし、動脈  
硬化を予防する働きがあります。  
上記④、⑤のメニューの他にしめ  
さばやカルバツチヨ、冷やっこ、

■最初の注文は野菜、  
海藻系から！

居酒屋では、抗酸化ビタミンが  
豊富な緑黄色野菜や食物繊維が豊  
富なメニューから2～3品  
選ぶようにしましょう。抗酸化ビ  
タミンや食物繊維は、中性脂肪や  
LDLコレステロールの値を下げる  
働きがあります。

豆乳鍋などもおすすめです。刺身を注文した際には、ツマを残さず食べることで野菜も摂取することが出来ます。

居酒屋メニューに多い串焼きは、肉の種類や肉の部位でコレステロールの量が異なります。レバーや皮は避け、ささみや胸肉などを選びましょう。

## ■コンビニでのおつまみ選び

コンビニでも居酒屋メニューの選び方を参考に選び、買いすぎに注意しましょう。家飲みでは「ビール1本までにする」「時間を決めて飲む」「寝る直前まで食べない」などルールを決めて飲むようにしましょう。

## ■居酒屋での思わぬ落とし穴

居酒屋の「お通し」は、塩分の高いものが多いです。塩分が高いものは、飲みすぎにつながります。食べることを控える、または断るようになります。

②豆腐と海藻のサラダ  
(ドレッシングは少なめに)



①スティック野菜  
(マヨネーズは少なめに)



⑤食塩不使用のナッツ  
(個包装タイプ)

## コンビニで 選ぶならこの5品！

③納豆+海苔  
(巻いて食べる)



④さばの塩焼き



### 要注意おつまみ

- ポテトサラダ
- とり皮串
- とり皮ぽん酢
- もつ鍋
- チャーハン
- 練り製品(おでんなど)

### 参考

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」
- ・一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」
- ・日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
- ・厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>
- ・健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/cholesterol.html>